# О здоровье детей в эру цифровых технологий

Сегодня психологи единогласны во мнении, что цифровые технологии имеют огромное влияние на ребенка. Нравится нам это или нет, но современные технологии полностью нарушают наши привычные представления об окружающем мире.

В то время как родители спорят о том, как мобильные устройства влияют на социальную, эмоциональную и физическую сферы детей, сами дети уже не могут представить свою жизнь без этих устройств. Психологи, в свою очередь, задумываются, как использовать такое влияние мобильных устройств для развития ребенка.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что в использовании смартфонов детьми есть и преимущества, и недостатки, и в то же время спорят о том, как цифровые технологии могут изменить жизнь будущих поколений. Несмотря на это, ученые выделяют несколько способов сохранить физическое и психическое здоровье детей в эпоху цифровых технологий. Рассмотрим их подробнее.

**1. Ограничивайте время использования ребенком мобильного телефона**

Когда родители управляют временем, в течение которого ребенок пользуется мобильным телефоном, они помогают ему найти для себя более здоровые занятия. Так дети достигают баланса между использованием технологий и реальными взаимоотношениями с людьми.

**2. Поощряйте физическую активность**

Чрезмерное время, которое ребенок проводит перед экраном компьютера или смартфона, приводит к недостатку физической активности, избыточному весу и другим отрицательным последствиям. Поощряйте ребенка больше времени уделять физическим занятиям.

**3. Обращайте внимание на психическое состояние ребенка**

Психологи видят связь между популярностью социальных сетей и мобильных технологий и растущими темпами депрессии, тревожности и попыток суицида. Родители, которые знают о симптомах психических заболеваний и детских травмах, могут быстрее помочь ребенку в случае необходимости.

**4. Научите ребенка справляться со стрессом**

Наибольшие проблемы исходят не от самих цифровых технологий, а от того, что они оказывают на детей большое давление и сильно ускоряют темп их жизни. Использование социальных сетей приводит к тому, что дети всегда доступны для общения со сверстниками и сравнивают себя с другими. Когда родители учат ребенка техникам медитации и другим способам снижения стресса, они могут улучшить его психическое здоровье и общее благополучие.

**5. Мотивируйте ребенка больше общаться с друзьями**

Легко подумать, что социальные сети расширяют возможности для общения и дружеских взаимоотношений ребенка со сверстниками. Однако среди современных детей и подростков растет чувство одиночества. Родители должны привлекать детей к участию в массовых мероприятиях, которые обеспечат ребенку взаимодействие со сверстниками.

**6. Изучайте Интернет-ресурсы, посвященные здоровью**

Сегодня в Интернете доступно большое количество информации о физическом и психическом здоровье ребенка. Используя их, вы можете исследовать симптомы тревожности или депрессии у ребенка и узнать о том, как предотвратить эти расстройства.

**7. Используйте приложения для смартфона**

Существуют приложения для смартфонов, которые помогают родителям и детям придерживаться здорового образа жизни. Дети могут обмениваться данными приложениями друг с другом, усложнять себе задачи и т.д.

**8. Устанавливайте для ребенка правила поведения перед сном**

Исследования находят все больше и больше подтверждений тому, что использование мобильных телефонов в спальне сокращает время их сна. Однако сон крайне необходим детям. Устанавливайте правила для всей семьи: например, оставляйте мобильные телефоны в определенном месте вне спальни.

**9. Расскажите ребенку о том, как отвлекаться от мобильного телефона и сохранять безопасность**

Когда человек использует мобильный телефон, это отвлекает его внимание от других вещей. Например, если подросток будет отвлекаться на телефон за рулем, это значительно увеличит риск аварии. Дети должны понимать, что их здоровье и безопасность важнее, чем разговор по телефону.

**10. Объясните ребенку, что использование цифровых технологий не всегда означает высокую продуктивность**

Исследования показывают, что достижения в области цифровых технологий не всегда приводят к росту производительности. Более того, в большинстве развитых стран производительность снизилась с появлением смартфонов. Возможно, смартфоны и упрощают нашу повседневную жизнь, но они не делают нас более эффективными. Производительность и успешность ребенка зависят от его умения достигать результатов, а также от вашей обратной связи и поддержки.

**11. Объясните ребенку правила поведения в Интернете**

По мере взросления ребенка вам следует обсудить с ним такие вопросы: какой личной информацией можно делиться в Интернете, а какой – нельзя; как допустимо общаться в Интернете, а как – нет; как обсуждать в социальных сетях важные темы. Общаясь в Интернете со сверстниками, ребенку важно помнить о собственной безопасности.

**12. Развивайте в ребенке человеческие качества**

По мере развития цифровых технологий у детей уменьшается опыт реального общения со сверстниками. Давайте ребенку возможность играть, заниматься творчеством, проявлять любопытство к окружающему миру.